

PENYULUHAN TENTANG MENJADI LANSIA MANDIRI, SEHAT DAN BAHAGIA DI DESA WISATA GUNUNG BINJAI KELURAHAN TERITIP BALIKPAPAN

Euis Yuniastuti, S.Pd, M.Pd, Siti Norhidayah S.Pd, M.Sc
Dosen Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tridharma Balikpapan, Jl A.W Syahrani N0.7

Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada kaum lansia di Desa wisata Gunung Binjai untuk tetap menjaga asupan gizi, menjaga keehatan dan kebugaran sehingga tetap mandiri diusia senja dan memiliki rasa bahagia. Berdasarkan data Lansia di Desa wisata Gunung Binjai kelurahan Teritip dapat di deskripsikan bahwa lansia disana umumnya memiliki berat badan normal tidak over weight, hanya sekitar 10 % yang memiliki berat badan lebih. Hal ini disebabkan kontur jalan didesa itu yang berbukit bukit dan pekerjaan mereka umumnya bertani. Namun diantara mereka 30% memiliki tekanan darah diatas 120/80 hal ini disebabkan pola makan mereka kurang asupan gizi, karena daerahnya berbatasan dengan laut mereka menyukai ikan asin dan mengandung garam yang cukup tinggi. Beberapa diantaranya mengeluh sakit kepala, pinggang dsb. Oleh sebab itu saat penyuluhan diberikan tips untuk menjaga kesehatan dengan pola makan yang bergizi dan agar tetap berolahraga ringan, menambah penghasilan sendiri dengan berjualan makanan yang bahan bakunya ada disekitarnya seperti abon pepaya atau keripik rumput laut. Penyuluhan juga mengajarkan 3 aktivitas yang membuat lansia bahagia yaitu aktivitas religius, aktivitas Fisik dan aktivitas dengan keluarga dan pergaulan sosial yang baik

Kata Kunci: Lansia, Mandiri, Sehat dan Bahagia

Abstract

This counseling aims to provide information to the elderly in the tourist village of Gunung Binjai to keep an eye on nutritional intake, maintain health and fitness so that they remain independent in old age and have a sense of happiness. Based on data from the elderly in Gunung Binjai tourism village, Teritip sub-district, it can be described that the elderly there generally has normal body weight and are not overweight, only about 10% are overweight. This is because the contours of the road in the village are hilly and their occupation is generally farming. However, 30% of them have blood pressure above 120/80 this is because their diet lacks nutritional intake, because the area is bordered by the sea, they like salted fish and contain quite high salt. Some of them complained of headaches, back, etc. Therefore, during the counseling, tips were given to maintain health with a nutritious diet and to keep exercising lightly, increase their own income by selling food whose raw materials were nearby, such as shredded papaya or seaweed chips. Counseling also teaches 3 activities that make the elderly happy, namely religious activities, physical activities and activities with family and good social relationships

Keywords: Elderly, Independent, Healthy and Happy

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah periode dimana manusia telah mencapai

kemasakan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu, lansia juga masa dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik dan kesehatan dengan sejalannya waktu. Ada beberapa pendapat mengenai usia seorang dianggap

memasuki masa lansia, yaitu ada yang menetapkan pada umur 60 tahun, 65 tahun, dan ada juga yang 70 tahun. Tetapi Badan Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa umur 65 tahun, sebagai usia yang menunjukkan seseorang telah mengalami proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang itu telah disebut lansia.

Secara umum orang lanjut usia dalam meniti kehidupannya dapat dikategorikan dalam dua macam sikap. Pertama, masa tua akan diterima dengan wajar melalui kesadaran yang mendalam, sedangkan yang kedua, manusia usia lanjut dalam menyikapi hidupnya cenderung menolak datangnya masa tua, kelompok ini tidak mau menerima realitas yang ada (Hurlock, 1996:439)

Berdasarkan UU Kes. No. 23 1992 Bab V bagian kedua Pasal 13 ayat 1 menyebutkan bahwa manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, dan sosial. Usia lanjut sering punya masalah dalam hal makanan, antara lain nafsu makan menurun. Padahal meskipun aktivitasnya menurun sejalan dengan bertambahnya usia, ia tetap membutuhkan asupan zat gizi lengkap, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Iapun masih tetap membutuhkan energi untuk menjalankan fungsi fisiologis tubuhnya.

Memiliki tubuh yang bugar hingga lanjut usia merupakan harapan dan impian sebagian besar orang. Namun, bukan hanya itu saja, agar bisa hidup sehat lebih lama, para lanjut usia atau lansia juga perlu merasa bahagia. Pasalnya, kesehatan dan kebahagiaan saling terkait. Kebahagiaan adalah salah satu hal yang penting bagi lansia. Ini artinya, saat seorang lansia merasa bahagia, ia cenderung memiliki fisik yang sehat, dan begitu pula sebaliknya. Tak hanya itu, lansia yang bahagia menunjukkan kesehatan mentalnya juga terjaga.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada kaum lansia di Desa wisata Gunung Binjai untuk tetap menjaga asupan gizi, menjaga kesehatan dan kebugaran sehingga tetap mandiri di usia senja dan memiliki rasa bahagia.

METODE KEGIATAN

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah diawali dengan mengumpulkan para lansia untuk melakukan senam lansia dipandu oleh instruktur dari posyandu setempat. Setelah itu mereka diberi sarapan bubur kacang hijau, roti dan susu. Setelah beristirahat dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yaitu penimbangan berat badan, Tekanan darah dan Kadar gula darah oleh petugas kesehatan. Acara selanjutnya yaitu penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan, kebugaran dan kemandirian bagi lansia. Setelah selesai mereka boleh tanya jawab seputar kesehatan, makanan yang boleh dikonsumsi lansia, atau apa saja yang menunjang kegiatan mereka sehari hari. Pada acara itu juga ada yang mempraktekan pembuatan jamu untuk mengobati masuk angin dan pegal pegal terbuat dari bumbu dapur seperti, jahe, kencur, kunyit, sereh dsb. Peserta penyuluhan nampak senang karena mendapatkan ilmu dan pembekalan agar menjadi lansia yang sehat, mandiri dan bahagia. Oh ya yang menarik dari acara ini ada beberapa lansia yang berjualan kue non beras seperti singkong atau ubi. Mereka juga berbagi resep sengan sesama lansia. Ternyata komunitas lansia ini sangat bermanfaat dan membuat mereka bahagia,

TEMPAT DAN WAKTU PENYULUHAN

Tempat : Sekolah Dasar Negeri Desa Wisata Gunung Binjai

Waktu : 04 Maret 2022 dari jam 08.00 Wita sampai 13.00 Wita

MATERI PENYULUHAN

Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia sebagai berikut:

a. Kurang bergerak

Gangguan fisik, jiwa, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan lansia kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, dan penyakit jantung dan pembuluh darah.

b. Instabilitas

Akibat yang paling sering dari terjatuh pada lansia adalah kerusakan bagian tertentu dari

tubuh yang mengakibatkan rasa sakit, patah tulang, cedera pada kepala, luka bakar karena air panas akibat terjatuh di kamar mandi.

c. Beser

Beser, buang air kecil merupakan salah satu masalah yang sering didapati pada lansia, yaitu keluarnya air seni tanpa disadari, dalam jumlah dan kekerapan yang cukup mengakibatkan masalah kesehatan atau social.

d. Gangguan intelektual

Merupakan kumpulan gejala klinik yang meliputi gangguan fungsi intelektual dan ingatan yang cukup berat sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari.

e. Infeksi

Beberapa faktor resiko yang menyebabkan lansia mudah mendapat penyakit infeksi karena kekurangan gizi, kekebalan tubuh yang menurun, berkurangnya fungsi berbagai organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komordibitas) yang menyebabkan daya tahan tubuh yang sangat berkurang.

f. Gangguan pancaindera, komunikasi,

penyembuhan, dan kulit

Akibat proses menua semua pancaindera berkurang fungsinya, demikian juga gangguan pada otak, saraf dan otot-otot yang digunakan untuk berbicara dapat menyebabkan terganggunya komunikasi, sedangkan kulit menjadi lebih kering, rapuh dan mudah rusak dengan trauma yang minimal.

g. Depresi

Gejala-gejala depresi dapat berupa perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa kesepian, tidur terganggu, pikiran dan gerakan tubuh lamban, cepat lelah dan menurunnya aktivitas, tidak ada selera makan, berat badan berkurang, daya ingat berkurang, sulit untuk memusatkan pikiran dan perhatian.

h. Kurang gizi

Kekurangan gizi pada lansia dapat disebabkan perubahan lingkungan maupun kondisi kesehatan. Faktor lingkungan dapat berupa ketidaktahuan untuk memilih makanan yang bergizi, isolasi social (terasing dari masyarakat) terutama karena gangguan pancaindera, dan kemiskinan

i. Daya tahan tubuh menurun

Daya tahan tubuh yang menurun pada lansia merupakan salah satu fungsi tubuh yang terganggu dengan bertambahnya umur seseorang. tetapi dapat pula karena berbagai keadaan seperti penyakit yang sudah lama diderita (menahun) maupun penyakit yang baru saja dialami.

j. Impotensi

Penyebab disfungsi ereksi pada lansia adalah hambatan aliran darah ke dalam alat kelamin sebagai adanya kekakuan pada dinding pembuluh darah (arteriosklerosis) baik karena proses menua maupun penyakit dan juga berkurangnya sel-sel otot polos yang terdapat pada alat kelamin.

k. Tidak punya uang

Untuk dapat menikmati masa tua yang bahagia kelak diperlukan paling sedikit tiga syarat, yaitu memiliki uang yang diperlukan yang paling sedikit dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari

Penyakit Yang Biasa Diderita Lansia

Penyakit-penyakit yang biasa diderita oleh usia lanjut antara lain:

- a. Jantung dan Serangan Jantung
- b. Tekanan darah Tinggi.
- c. Arthritis (reumatik)
- d. Osteoporosis (tulang rapuh)
- e. Diabetes
- f. Kanker
- h. Pembesaran prostat
- i. TBC
- j. Penyakit mata/katarak
- k. Alzheimer (penyakit pikun)

Macam-macam olahraga/latihan yang baik bagi usia lanjut dalam memelihara kebugaran kesegaran fisik antara lain:

1. Pekerjaan rumah dan berkebun dapat memberikan suatu latihan yang

- dibutuhkan untuk menjaga kesegaran jasmani.
2. Berjalan-jalan. untuk meregangkan otot-otot kaki dan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
 3. Jalan cepat. Berguna untuk mempertahankan kesehatan dan kesegaran jasmani dan merupakan cara yang aman, murah, menyenangkan, mudah dan berguna apabila dilakukan dengan benar.

Pengaturan makan untuk usia lanjut sebagai berikut:

- a. Jadwal waktu makan dibuat lebih sering dengan porsi kecil.
- b. Banyak minum dan kurangi garam.
- c. Membatasi asupan makanan sumber kalori untuk menjaga berat badan tetap dalam batas normal.
- d. Memilih jenis makan yang mengandung serat agar buang air besar menjadi mudah dan teratur.
- e. Bagi mereka yang proses penuaannya sudah lebih lanjut perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut
- f. Makanlah makanan yang mudah dicerna;
- g. Hindari makanan yang terlalu manis dan gurih;
- h. Bila ada kesukaan mengunyah, makanan harus lunak/dicicang.
- i. Makanan selingan diberikan pada jam 10.00 pagi dan jam 16.00 sore
- j. Jangan terlalu banyak minum teh dan kopi, cafein nya buat sulit tidur

Ada 3 Aktivitas yang membuat Lansia Bahagia

1. **Aktivitas Religius.**
 Aktitas religius menjadi tema yang mempengaruhi kebahagiaan lansia. Menurut Diener, kereligiusan memenuhi segala aspek yang berkaitan antara setiap individu dengan Tuhannya. Jika diperluas lagi, Dienner menjelaskan bagaimana penyerahan diri terhadap Tuhannya merupakan cara mencapai kebahagiaan. Hal Ini mewujudkan bahwa semua nilai-nilai kebajikan adalah salah satu sumber dari kebahagiaan.
2. **Aktivitas Fisik**
 Adapun kegiatan yang bisa mereka lakukan diusia lansia sekarang ialah seperti jalan-jalan, bersepeda, menengok tanaman di sawah, dan bersih-bersih disekitar rumah. Kegiatan lainnya seperti menghadiri pengajian-pengajian, nonton TV dirumah sambil minum teh dengan suasana santai dengan keluarga tergantung atau kembali pada individu tersebut.
3. **Berhubungan baik dengan Keluarga Dan Lingkungan Sosial**
 Tinggal bersama keluarga atau orang tercinta akan mencegah, menyembuhkan secara perlahan depresi yang dialami lansia. Hal ini akan membuat lansia merasa tidak hidup sendirian atau ditinggal oleh keluarga atau orang tercinta, dukungan keluarga juga akan membantu lansia mengeluarkan segala bentuk emosi dan masa yang akan mengurangi stress dalam dirinya.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Kesehatan Lansia Desa Wisata Gunung Binjai

DATA KESEHATAN LANSIA DESA WISATA GUNUNG BINJAI					
NO.	NAMA LANSIA	BERAT BADAN (KG)	TEKANAN DARAH	KADAR GULA DARAH	KELUHAN
1	MASITHA	37	120/80	117	-
2	MARIAM	34	120/90	116	
3	BANAH	38	120/70	140	
4	KADARIA	53	170/100	179	SAKIT KEPALA, ASAM URAT
5	RADAWIYAH	53	110/70	136	SAKIT PINGGANG

6	SUPINA	52	120/80	111	REMATIK
7	MASTINA	73	150/79	185	SAKIT DADA
8	MASDINA	54	110/70	153	SAKIT PINGGANG
9	SITI RUQAYAH	58	130/90	78	SAKIT KEPALA
10	SITI JUARIYAH	60	120/90	98	
11	INDOTUO	46	140/90	119	KURANG PENDENGARAN
12	MARIAH	57	140/90	82	SAKIT KAKI
13	MASLIAN	62	160/100	203	SAKIT KEPALA, SAKIT PINGGANG
14	NAHARIYAH	41	150/100	167	SAKIT KEPALA
15	HAMDANA	54	100/70	95	
16	SITI LASIAH	67	160/100	81	SAKIT KEPALA
17	TUMIATI	61	100/70	65	
18	HADIAH	62	160/70	96	SAKIT LEHER
19	MAHANI	59	130/90	122	PUSING
20	MARLIA	53	140/90	100	PUSING, MAAG
21	HAMZAH	40	140/90	100	
22	MARDIAH	26	120/80	117	BATUK
23	DARNA	41	130/80	83	
24	RODIAH	62	140/90	168	
25	MASNUN	52	140/90	380	SAKIT SENDI, BATUK, PUSING
26	HJ GUCI	51	140/90	120	SAKIT GIGI
27	MARWAH	61	200/110	73	PUSING, PEGAL
28	NAPSIATI	56	120/100	73	PEGAL
29	LISNA	46	100/70	91	SAKIT KEPAL, ALERGI
30	NAPSIATI	56	120/100	73	PEGAL
31	SINALAH	71	140/90	162	LUTUT BENGKAK
32	ANDI	56	100/70	73	PUSING
33	NINGKA	43	160/90	142	
35	HASNA	73	150/100	192	

Sumber: Hasil Penelitian Pribadi, Maret 2022

Berdasarkan data Lansia di Desa wisata Gunung Binjai kelurahan Teritip dapat di deskripsikan bahwa lansia disana umumnya memiliki berat badan normal tidak over weight, hanya sekitar 10 % yang memiliki berat badan lebih. Hali ini disebabkan kontur jalan berbukit bukit dan pekerjaan mereka umumnya bertani. Namun diantara mereka 205 memiliki tekanan darah diatas 120/80 hal ini disebabkan pola makan mereka kurang asupan gizi, karena daerahnya cukup dingin mereka menyukai ikan asin dan mengandung garam yang cukup tinggi. Beberapa diantaranya mengeluh sakit kepala. Mereka juga menyukai daun singkong, bayam, kangkung yang zat besinya tinggi sehingga mereka kerap merasakan sakit pada kaki, badan mereka bilang rematik/ asam

urat. Melalui penyuluhan ini mereka jadi tau menjaga pola makan yang sehat supaya tidak mengalami sakit kepala dan anggota tubuh lainnya. Selama sesi tanya jawab mereka juga mengeluhkan ada konlik dengan anggota keluarga yang membuat mereka tidak bahagia. Kita penyuluh mengarahkan mereka untuk lebih religius, beribadah dengan lebih baik sehingga hati menjadi tenang. Untuk melatih kemandirian mereka bisa menjual sayuran dan buah hasil tanam mereka atau membuat makanan yang bisa dijual sehingga tidak terlalu membebani keluarga

KESIMPULAN

Universitas Tridharma

1. Pada lansia biasanya mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi.
2. Beberapa faktor yang harus diperhatikan pada lansia antara lain: lingkungan sosial, gizi (suplemen), pola hidup, pola makan, membatasi minum kopi dan teh.
3. Lansia juga dibiasakan untuk mandi dalam hal mengurus kebutuhan sendiri atau memiliki penghasilan sendiri walau tidak besar.
4. Ada 3 aktivitas yang membuat lansia bahagia yaitu aktivitas religius, aktivitas fisik dan aktivitas dengan keluarga dan pergaulan sosial yang baik.

SARAN

Sebaiknya sejak muda kita persiapkan dengan sebaik – sebaiknya masa tua kita. Gunakan masa muda dengan kegiatan yang bermanfaat agar tidak menyesal di masa tua. Perhatikan kesehatan sejak muda, pola makan yang sehat, pola hidup yang baik dan hidup lebih religius

DAFTAR PUSTAKA

- Apandi. 2002. *Permasalahan Nutrisi pada lansia*. <http://pergemi.medindo.com/nutrisi.-html>.
- Ardiana, Anisah. 2007. *Konsep Pertumbuhan dan perkembangan Manusia*. Jember: Bagian Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar (DKKD) Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat. 2003. *Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Darmojo. 2000. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* edisi ke-2. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kurnianingsih, dkk. 2007. *Tugas Mata Kuliah Gizi Daur Gizi pada Lansia*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Courtney, Mary. 1997. *Terapi Diet dan Nutrisi*. Edisi II. Melfiawati (ED). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.